

4. Auflage



# Der 8 Minuten Backjack® power circle

Für die Arbeit und auf Reisen

meavital AG  
Trierer Straße 44  
66709 Weiskirchen

Valerie Scherer  
Bernd Scherer



meavital

©2011 Valerie Scherer, Bernd Scherer, Weiskirchen

---

meavital AG  
Trierer Straße 44  
66709 Weiskirchen  
Germany

info@meavital.com  
<http://www.meavital.com>  
Telefon +49 6876 415971  
Telefax +49 6876 700740

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	S. 4
<b>Innovation in Prävention</b>	S. 7
<b>Beschreibung</b>	S. 8
<b>Idee</b>	S. 9
<b>Zweck</b>	S. 10
<b>Testimonials</b>	S. 11
<b>Aufbau und Funktion der Wirbelsäule</b>	S. 13
<b>Risiken/Ursachen Rückenleiden</b>	S. 14
<b>Allgemeine Warnhinweise, Trainingshinweise</b>	S. 15
<b>Erwärmung, Mobilisation</b>	
- Erwärmung und Vorbereitung der Wirbelsäule	S. 16
- Wirbelsäulenmobilisation	S. 17
- Schultermobilisation	S. 18
- Mobilisation der Handgelenke	S. 19
<b>Kräftigung</b>	
- Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur	S. 20
- Kräftigung der Bauch- und vorderen Oberschenkelmuskulatur	S. 21
- Kräftigung der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur	S. 22
<b>Dehnung</b>	
- Dehnung der Schultermuskulatur	S. 23
- Dehnung der Brustmuskulatur	S. 24
- Dehnung der oberen Rückenmuskulatur	S. 25
- Dehnung der Schulter- und Halsmuskulatur	S. 26
<b><u>Gesamte Zeit: ca.8 min</u></b>	
<b>Seminar</b>	
<b>Power of Mind - Der Backjack® power circle</b>	S. 27
<b>Power of Mind - Persönliches Change Management für Leistungsträger</b>	S. 28
<b>Ihre Ansprechpartner</b>	S. 30
<b>Impressum</b>	S. 31

## Vorwort

### Trainerin



**Valerie Scherer**, geb. 1986

Bereits staatlich anerkannte Sport-und Gymnastiklehrerin,  
Sporttherapeutin;

Studium zur Gesundheitsmanagerin (B.A.), Abschluss  
voraussichtlich 2013;

Autorin - und Entwicklerin der Backjack® - Trainingsmethode;

Zusätzliche Qualifikationen: Nordic Walking Gesundheitstrainer;  
(entsprechend den Vorgaben der gesetzlichen Krankenkassen nach §20 SGB V.), Psychomotorik, Sport-und Bewegungstherapie/Psychiatrie/ Psychosomatik/Sucht, Sporttherapie/Innere Medizin, Therapeutisches Klettern, Medizinisches Taping, Rückenschulleiter/ Rückencoach (entsprechend aktueller Richtlinien der KddR)

Bevor Sie sich in den Backjack power circle einarbeiten, werde ich Ihnen dazu noch einige Anhaltspunkte erläutern.

In dieser „8 Minuten Backjack® power circle“ Ausführung finden Sie genaue Angaben über Dauer und Wiederholungen für einen reibungslosen Ablauf sowie eine einfache Integration in den Arbeitstag. Die Pausen werden bewusst nicht aufgeführt, da diese wenigen Minuten intensiv genutzt werden sollen um somit eine körperliche Steigerung zu erreichen. Achten Sie also bitte darauf, dass Sie bei jedem Übungswechsel maximal 10 Sekunden pausieren.

Natürlich wird dies zu Beginn nicht möglich sein, denn lesen und gleichzeitiges umsetzen, beeinträchtigt ein bewusstes Training. Und es ist wichtig, dass Sie sich gedanklich und körperlich mit diesem Programm auseinandersetzen. Lassen Sie sich Zeit bis alle Übungen in Ihrem Kopf verankert sind um anschließend den 8 Minuten Backjack Power Circle intensiv und in einem Zuge durchzuführen.

Die Motivation, der Spaß und das gewünschte Ziel dieses Trainings kann nur dann erreicht werden, wenn es nicht mit Zwang verbunden wird. „Jeder ist sein eigener Herr“, jeder sollte für sich wissen, wie viel oder wenig über den Tag trainiert wird. Alle Übungen basieren auf leichten Abfolgen und körpereigenem Gewicht, bzw. dem Backjack®-Gewicht.

Will man eine Trainingseinheit verlängern, wiederholt man beliebig oft den Backjack® Power Circle um somit die 8 Minuten auf 16, 24 oder zusätzliche Minuten zu erweitern.

Bevor Sie nun mit dem Training beginnen, noch einen kurzen Hinweis zu Ihrer Sitzposition.

**Ihre Sitzposition während des Trainings:** Setzen Sie sich an den vorderen Bereich des Stuhls, achten Sie auf eine aufrechte Haltung sowie Körperspannung, der Kopf ist immer in Verlängerung der Wirbelsäule und die Beine sollten mindestens einen 90° Winkel bilden (dies gilt für die Beugung der Hüfte und Knie).

Viel Spaß mit dem „8 Minuten Backjack® power circle“!

Valerie Scherer

## Co-Trainer



### **Bernd Scherer**, geb. 1948

Bernd Scherer ist Experte für Business- und Lebenscoaching aus tiefster Überzeugung und persönlicher Erfahrung, mit allen Höhen u. Tiefen.

Der Buchautor und ehemalige Leistungssportler verfügt über eine generalistische Ausbildung, hat über 30 Jahre Vertriebs-, Marketing- und Managementenerfahrung.

Über alle klassischen Stationen eines Großunternehmens: Vom Vertriebs- und Marketingtrainee über die Gebietsverkaufsleitung bis zur Gesamtverkaufsleitung, u.a. bei Helena Rubinstein New York, Ryf AG Zürich, Pierre Cardin Paris, Jeanne Gattineau Paris, Ted

Lapidus Paris und als Director für den Großkundenbereich im weltgrößten Kosmetik - Konzern.

Zuletzt als Vorstand/Verwaltungsrat Sales & Marketing in einem internationalen Unternehmensnetzwerk in Luxemburg.

Seit 1997 Head der Bernd Scherer Training®.

Er ist geprüfter Coach/Trainer (BDVT), Do-In, Qi Gong, Tai Chi, Bioenergetik, Yoga - und Rückengesundheits -Trainer (IHSDO), persönlicher Berater von Menschen aller Couleur in Wirtschaft, Sport, Politik, Medien, NGO`s, aber auch in sozial sensiblen Situationen.

Als Dozent u.a. bei der Akademie für Führungskräfte der Wirtschaft, Überlingen/Bodensee und an der Akademie für Absatzwirtschaft in Nürnberg tätig.

Seine Einstellung:

Persönlichkeit ist, was übrigbleibt, wenn man Ämter, Orden und Titel von einer Person abzieht.

Organisationen (Auszug):

BDVT Occupational dressing of Trainer, Consultants and Coaches e.V., Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V., Medical society for Qigong e.V., I.H.S.D.O., International Health- and Self-Defense Organization e.V., Premium Personal Trainer Club.

Spezialgebiete:

Individuelle Vorträge, individuelle Coachingausbildung für Leistungsträger in Wirtschaft und Gesellschaft, ganzheitliche Beratung in den Bereichen: Change Management (Veränderungsmanagement) & Health Management (Holistic Prevention)

© Bernd Scherer Training® 2011

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

als persönlich Betroffener, mit einigen zu bewältigen gesundheitlichen Herausforderungen aller Couleur, frage ich Sie:

Was macht heute eine ganzheitlich fundierte Gesundheit im Leben und im Business aus ?

Mit Sicherheit ein bewusster Umgang mit sich selbst, auch in Bezugnahme auf die eigene körperliche - und mentale Fitness.

In der Leistungs - Welt von heute - und morgen, in welcher wir uns bewegen, muss der Einzelne täglich neue Kräfte und Energien mobilisieren um mitzuhalten, mitzumachen um seine Lebens - und Businesspläne zu verwirklichen.

Rückenleiden sind z.B. mittlerweile zur Volkskrankheit NR. 1 geworden.

Der 8 Minuten Blackjack® power circle verbindet einfache Methoden der Körpererfahrung und Entspannung mit gezielten einfach umsetzbaren Übungen für Ihre ganzheitliche Fitness. Sie können die Übungen täglich ohne einen grossen Aufwand in den gewohnten Tagesablauf integrieren und somit einen persönlichen Beitrag für Ihr allgemeines Wohlbefinden leisten.

Ich wünsche Ihnen persönlich, weiterhin eine ganzheitlich fundierte Fitness.

Herzlichst,

Ihr **Bernd Scherer**

## *Innovation in Prävention* *- Warum die Anschaffung eines Backjack® sinnvoll ist -*

### **Der Backjack® ....**

1. ist ein multifunktionaler Begleiter, welcher jeden Arbeits, Reise - und Bürotag rückenprophylaktisch positiv begleitet
2. sorgt immer und nachhaltig für eine aufrechte Sitzhaltung während Ihrer Arbeitstätigkeit
3. erinnert und fordert Ihre Muskulatur so, dass ein dynamisches und nachhaltig gesundes Sitzverhalten bewirkt wird
4. sorgt für eine ganzheitliche Massage Ihrer Rückenstrecker und für eine gute Haltung
5. ist überall leicht an einem Stuhl zu befestigen und zu entfernen
6. kann als mobiles Trainingsgerät global eingesetzt werden
7. beinhaltet kurze und effiziente Trainingsprogramme für eine muskelstabilisierende und ausgleichende Bewegung auf Reisen
8. ist am Arbeitsplatz ein Begleiter welcher Sie kontinuierlich fit hält
9. ist kompakt und leicht zu transportieren und jederzeit einsetzbar

### **Zusammengefasst:**

Der Backjack® sorgt für ein aufrechtes, dynamisches Sitzverhalten während Ihrer Arbeit, sowie in Bewegungspausen an Ihrem Arbeitsplatz, auf Reisen, in der Freizeit, etc. und schafft es, mit wenig Aufwand und Zeitverlust, ein nachhaltiges und prophylaktisches Ergebnis für Ihre ganzheitliche Fitness und Gesundheit zu erzielen; jederzeit und überall.

## Beschreibung

Der BACKJACK® ist ein zylinderförmiges Gerät (eine Rolle) mit drei umlaufenden sinusförmigen Einkerbungen im Scheitelpunkt.

An den beiden Zylinder-Oberseiten ist mithilfe von Ösen ein elastisches Band befestigt. Das Band kann durch eine Schnalle in Länge und dadurch in seiner Straffheit verstellt werden.  
(Quelle: Informationskatalog meavital AG (2011). Der Backjack®)



## Idee

### Die Geschichte:

Bereits alte Reitervölker nutzten Holzstäbe mit Kerben zur Entspannung ihrer Rückenmuskulatur.

Einseitige Beanspruchung des Rückens durch das Reiten konnte mit Hilfe der Holzstäbe ausgeglichen werden.

Polnische Mönche haben diese Tradition der Reitervölker aus dem Osten aufgenommen .

Stundenlanges Sitzen in Meditationshaltung zum Gebet führte auch bei den Mönchen zu einer Dauerbelastung ihres Rückens. Bis heute nutzen polnische Mönche diese Methode zur Entspannung der Rückenmuskulatur und zur Vermeidung von Rückenleiden.

### Die Umsetzung:

Der BACKJACK® nimmt das traditionelle Wissen auf und belebt es auf moderne Weise mit Materialien, die den heutigen Ansprüchen und Belastungen gerecht werden. Dabei wird auf das Wohlbefinden der Anwender natürlich mehr Wert gelegt als bei dem überlieferten Modell, ohne die Wirkweise zu vernachlässigen. (vgl. Informationskatalog meavital AG (2011). Der Backjack®)

## Zweck

Der Leumund des Geräts: „**Der BACKJACK führt zu besserem Sitzen und hilft dabei, Rückenprobleme zu vermeiden, bzw. zu bekämpfen**“.

→ Dr. med. Ulrich Kau (Facharzt für Allgemeinmedizin - Sportmedizin, Verbandsarzt für den Deutschlandachter) und Thorsten Ammann (Sportdiagnostiker).

Der Backjack® dient zur Rückenschulung, der Unterstützung anatomisch richtigen Sitzens, zur Vermeidung von Sitzfehlhaltungen von Personen, die über längere Zeit aufrecht sitzen müssen.

Durch den beim Sitzen nach hinten ausgeübten Druck und den Gegendruck der Rolle wird insbesondere der Musculus erector spinae (Rückenstrecker-Muskulatur) positiv beeinflusst. (vgl: Informationskatalog meavital AG (2011). Der Backjack®)

## Testimonials

### Kunibert Back

Als ehemaliger Leistungssportler, der jede Faser und jeden Muskel seines Körpers trainiert hat und dann bei nationalen - und internationalen Wettkämpfen die vollkommene Funktionalität abrufen musste, aber auch als international anerkannter Experte für ein ganzheitliches - und nachhaltiges Gesundheitsmanagement, weiß ich sehr genau, was ein gesunder Rücken leisten kann und muss.



Ich wurde von meinem Freund, Bernd Scherer, erstmalig auf ein Produkt aufmerksam gemacht, welches mir auf Anhieb gut gefallen hat. Dann habe ich den Backjack® ausprobiert und siehe da, dieses einfache Gerät hat mir auf verschiedenste Weisen gut getan, egal ob beim Sitzen im Büro, am Schreibtisch, im Liegen, sogar bei einem gemütlichen Couchabend.

Den Druck auf meine Muskeln, Sehnen oder Wirbelkörper kann ich selbst bestimmen und verschaffe mir auf diese Art, eine nachhaltige Entspannung. Ich lege den Backjack® in den Lenden- oder Halswirbelbereich und kann so mühelos aufgetretene Verspannungen lösen.

Mit den umfangreichen, auf den Backjack® abgestimmten Trainings- und Gymnastikübungen, kann ich meinen Rücken, aber auch den gesamten Körper, umfassend und nachhaltig stabilisieren.

- Wie so oft im Leben, in der Einfachheit stecken die größten Überraschungen. -

*Kunibert Back, IHSDO-Präsident und ESDO-Bundestrainer*  
[www.ihsdo.de](http://www.ihsdo.de)

**Dr. Klaus Steinbach**

Der international anerkannter Arzt und Athlet, Dr. Klaus Steinbach, kennt jeden Bereich seines Körpers und weiß ihn gesundheitsbewusst zu trainieren und fit zu erhalten.

Als Facharzt für Orthopädie – Sportmedizin – Manuelle Medizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin ist ihm klar was ein ganzheitliches – und nachhaltiges Gesundheitsmanagement für einen gesunden Rücken bedeutet.

- - Während meiner internationalen Karriere als Schwimmer in der deutschen Nationalmannschaft musste ich mich selbst einigen größeren gesundheitlichen Herausforderungen im Rückenbereich stellen.

Nach einer privaten Klettertour in den Bergen intensivierten sich meine Schmerzen stetig – Herr Felix Scherer machte mich auf den Blackjack aufmerksam.

Bei meiner täglichen Büroarbeit in der Klinik bietet mir jetzt der Blackjack die nötige und positive Unterstützung im Rückenbereich.

Ich lege den Blackjack in den Lendenbereich und kann so mühelos aufgetretene Rückenbeschwerden mindern und sogar Blockierungen lösen.

Dabei kann ich den Druck individuell bestimmen und verschaffe mir auf diese Art, eine zusätzliche Entspannung.

Mit den umfangreichen, auf den Blackjack abgestimmten Trainings- und Gymnastikübungen kann ich meinen Rücken, aber auch den gesamten Körper, umfassend und nachhaltig stabilisieren. - -

Dr. Klaus Steinbach, Weiskirchen

Mitglied der medizinischen und wissenschaftlichen Kommission des Internationalen Olympischen Komitees (IOC)

## Aufbau und Funktion der Wirbelsäule

### Die Wirbelsäule :

Sie hat einen *doppel-S-förmigen* Aufbau (Lordose, Kyphose) mit jeweils 7 *Halswirbeln*, 12 *Brustwirbeln* und 5 *Lendenwirbeln*. Zwischen den einzelnen Wirbeln liegen die *Zwischenwirbel*, oder *Bandscheiben* genannt, (eine Faserknorpelscheibe mit einem weichen Kern). Als *Stoßdämpfer* verhindern Sie, dass die Wirbel aufeinander reiben und der Druck, der auf die Wirbelsäule lastet, gedämpft wird.

### Ihre Aufgaben:

#### Stützfunktion:

Es steht in Verbindung mit allen Körperteilen und bildet somit die Zentrale

#### Bewegungsfunktion:

Eine Bewegung in alle Richtungen wird ermöglicht

#### Schutzfunktion:

Rückenmark und Rückenmarksnerven

#### Pufferfunktion:

Gelenke und Bandscheiben arbeiten wie ein Stoßdämpfer

### Mögliche Folgen:

Nach einem langen Tag kann man anhand eines Meters erkennen, dass jeder je nach Arbeitsumfang an Größe verliert, die jedoch am nächsten Morgen wieder vorhanden ist. Grund dafür ist der Flüssigkeitsverlust der Bandscheiben, die sich im Laufe des Tages oder nach einem schweren Training wie ein Schwamm entleeren und während des Ruhezustands in der Nacht wieder mit Flüssigkeit füllen. Über diesen Pump- und Saugmechanismus durch den Wechsel von Be- und Entlastung erfolgt die Ernährung der Bandscheibe. Im Laufe des Alters gelingt es den Bandscheiben nicht mehr diesen „Schwammeffekt“ wahrzunehmen und verlieren somit unwiederbringlich an Flüssigkeit. (vgl. Skript Berufskolleg Waldenburg (2009). Fach Anatomie)

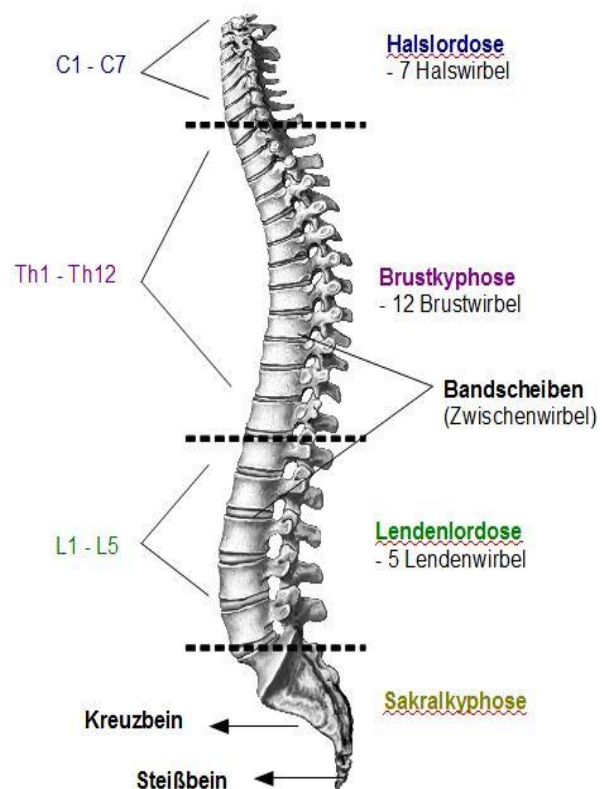


Abb. nach Valerie Scherer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin  
(Quelle: meavital AG / Valerie Scherer)

→ Um so wichtiger ist eine aktive Muskelunterstützung !

## Risiken/Ursachen von Rückenleiden

Fehlhaltungen und/oder -belastungen	• Einseitiges oder zu schweres Heben und Tragen, Ungünstige Sitzhaltungen,...
Angeboren und/oder erworben	• Störung der Wirbelsäulenstatik,...
Umwelt und Gesellschaft	• Reizüberflutung, Sozialstatus,...
Stress und Zeitmangel	• Arbeit, Erziehung, Elternpflege,...
Unterdrückung eigener Bedürfnisse	• Unzufriedenheit, Disstress,...
Fehlernährung	• Fast Food, Nährstoffmangel,...
Bewegungsmangel	• Viele Kinder weisen bereits in jungen Jahren motorische Defizite auf,...
Ängste	• Verlustängste, Existenzängste,...
Folgen eines Unfalls	• Autounfall,...

(vgl. Skript Berufskolleg Waldenburg (2009). Fach Rückenschule)

## Allgemeine Warnhinweise

Die Rolle darf nur so lange benutzt werden, wie ihre Wirkungsweise als angenehm empfunden wird. Bei den ersten Zeichen von Diskomfort oder Unwohlsein muss die Benutzung des Backjack® abgebrochen werden. Niemals darf Backjack® zum Ausüben von Druck direkt auf die Wirbelsäule verwendet werden. Das Becken darf durch die Benutzung von Backjack® nicht über längere Zeit fixiert bzw. in seiner Bewegung eingeschränkt werden. Bei der Benutzung des Backjack® darf kein Druck von vorne auf die Knie ausgeübt werden. Der Backjack® sollte nicht in Bauchlage unter den Bauch platziert werden. Der Backjack® dient nicht als Schlagwerkzeug und sollte auch nicht im PKW benutzt werden. Achten Sie auf ein dynamisches Sitzverhalten und entfernen Sie bei Auftauchen von Unannehmlichkeiten den Backjack® von Ihrem Stuhl. Bei der Benutzung des Backjack® ist außerdem immer insbesondere auf folgende Punkte zu achten: Ausreichende Blutzirkulation; Genügend große Sitzfläche; Richtige Fixierung der Rolle an der Stuhllehne; Bewusstes Aufrichten des Oberkörpers.

Bei Haltungsschäden oder chronischen Schmerzen im Rückenbereich, konsultieren Sie bitte vor der Anwendung einen Arzt, Physiotherapeuten, ausgebildeten Sport-, Gymnastiklehrer oder Heilpraktiker.

## Trainingshinweise

Alle Übungen basieren auf leichten Abfolgen und körpereigenem Gewicht, bzw. Backjack®-Gewicht. Sollten dennoch Probleme oder Beschwerden auftauchen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Physiotherapeuten, ausgebildeten Sport-, Gymnastiklehrer oder Heilpraktiker.

Zusätzliche Hinweise, die teilweise nicht aus Ihrem Programm zu entnehmen sind - wenn nicht anders beschrieben -: Ihre Sitzposition: An vorderen Bereich des Stuhls; Aufrechte Haltung, Körperspannung, Brust anheben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Beine mindestens im 90° Winkel; Ihre Stehposition: Schulterbreiter Stand, Knie leicht beugen, Becken aufrichten, Brust anheben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Körperspannung; Achten Sie auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung. Entfernen sie das Band von Ihrem Backjack®, bevor Sie diesen zum trainieren benutzen.

## Erwärmung, Mobilisation

### Erwärmung und Vorbereitung der Wirbelsäule

**Beschreibung:**

- Stehende Position einnehmen
- Backjack® mit den Handgelenken am Körper halten
- Wirbel für Wirbel langsam abrollen
- kurz in dieser Position verharren
- Wirbel für Wirbel zurück in aufrechten Stand

**Ziel:**

- Erwärmung und Vorbereitung der Wirbelsäule

**Dauer/Wiederholungen:**

- 1 Mal abrollen

**Ziel:**

- Erwärmung und Vorbereitung der Wirbelsäule

**Hinweis:**

- Mit dem Kinn beginnen und jeden einzelnen Wirbel langsam nach unten und oben bringen

**Bild:**

## Wirbelsäulenmobilisation

### Beschreibung:

- Aufrechte Sitzposition
- Blackjack® in U-Halte über dem Kopf halten und leicht nach hinten bringen
- Oberkörper nach links und rechts rotieren

### Ziel:

- Wirbelsäulenmobilisation

### Dauer/Wiederholungen:

- 5 Wiederholungen pro Seite

### Hinweis:

- Angenehme Rotationsgeschwindigkeit
- Kurze Verweilpause in der Mitte

### Bild:



## Schultermobilisation

### Beschreibung:

- Aufrechte Sitzposition
- Blackjack® in eine Hand nehmen
- Beide Arme hängend neben den Körper bringen und anschließend gleichmäßiges nach oben führen
- Dabei den Blackjack® in die andere Hand übergeben
- Arme wieder Richtung Boden führen

### Ziel:

- Schultermobilisation

### Dauer/Wiederholungen:

- 5 Wiederholungen

### Hinweis:

- Tempo langsam halten

### Bild:



**Erwärmung, Mobilisation, Lockerung****Beschreibung:**

- Aufrechte Sitzposition
- Blackjack® senkrecht am unteren Ende mit beiden Händen greifen
- Vorgegebene Bewegungsrichtungen nur mit den Handgelenken ausführen:  
nach vorne → nach hinten → nach rechts → und nach links

**Ziel:**

- Mobilisation der Handgelenke

**Dauer/Wiederholungen:**

- 5 Wiederholungen pro Ablauf

**Hinweis:**

- Ungefähr Vergleichbar mit einem Scheibenwischer
- Konstantes relativ langsames Tempo

**Bild:**

## Kräftigung

### Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur

#### Beschreibung:

- Aufrechte Sitzposition einnehmen
- Brustbein anheben
- Mit beiden Händen Blackjack® greifen
- Arme über dem Kopf halten
- Oberkörper nach vorne neigen und halten
- Zur Verstärkung den Oberkörper abwechselnd mit kleinen, etwas schnelleren Bewegungen von rechts nach links drehen

#### Ziel:

- Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur

#### Dauer/Wiederholungen:

- 10 Sek. halten , anschließend 15 Mal rotieren
- 3 Wiederholungen

#### Hinweis:

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung,
- Rücken und Arme sollten eine Linie ergeben,
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten

#### Bild:



### **Kräftigung der Bauch und vorderen Oberschenkelmuskulatur**

#### **Beschreibung:**

- Schräge Sitzposition auf vorderem Teil des Stuhls
- Oberkörper anspannen und Arme mit dem Blackjack® waagrecht nach vorne bringen
- Im Wechsel ein Bein anheben, halten und anschließend wieder senken

#### **Ziel:**

- Kräftigung der Bauch- und vorderen Oberschenkelmuskulatur

#### **Dauer/Wiederholungen:**

- 10 Sek. halten pro Bein
- 3 Wiederholungen

#### **Hinweis:**

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung,
- Dauer und Höhe des Anhebens nach eigenem Empfinden,
- Oberkörper anspannen und darauf achten, dass er nicht einsackt oder einknickt

#### **Bild:**



## Kräftigung der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur

### Beschreibung:

- Aufrecht hinsetzen
- Blackjack® waagrecht vor dem Körper halten
- Ellenbogen leicht anwinkeln
- Den Blackjack® etwas auseinanderziehen und wieder entspannen
- Anschließend den Blackjack® zusammendrücken und wieder entspannen

### Ziel:

- Kräftigung der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur

### Dauer/Wiederholungen:

- 10 Sek. halten pro Übung
- 3 Wiederholungen

### Hinweis:

- Achten Sie darauf, dass Ihre Atmung bei der Anspannungs- und Ihre Einatmung bei der Entspannungsphase stattfindet,
- Ellenbogen bei den Übungen nicht durchstrecken

### Bild:



## Dehnung

### Dehnung der Schultermuskulatur

**Beschreibung:**

- Aufrechte Sitzposition
- Backjack® senkrecht hinter den Rücken bringen
- Backjack® an je einem Ende greifen und die Hände soweit wie möglich am Backjack® zusammenführen
- Handposition wechseln

**Ziel:**

- Dehnung der Schultermuskulatur

**Dauer/Wiederholungen:**

- 10 Sek. halten pro Seite
- nur ein Durchgang

**Hinweis:**

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung,

**Bild:**

## Dehnung der Brustmuskulatur

### Beschreibung:

- Aufrecht hinsetzen
- Blackjack® beidhändig umfassen und über den Kopf bringen
- Arme und Blackjack® auf unterschiedlichen Höhen nach hinten bewegen, sodass Schulterblätter zusammengeführt werden
- Kopf dabei nicht nach vorne fallen lassen

### Ziel:

- Dehnung der Brustmuskulatur

### Dauer/Wiederholungen:

- 5 Sek die Dehnung halten
- 5 Wiederholungen

### Hinweis:

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung,
- Während der Dehnung keinen Schmerz herausfordern
- Langsames Tempo

### Bild:



### *Dehnung der oberen Rückenmuskulatur*

**Beschreibung:**

- Aufrecht hinsetzen
- Blackjack® beidhändig umfassen und mit Schultern nach vorne bringen
- Kopf liegt zwischen den Oberarmen
- Schulter nach vorne schieben, dabei einen bewussten Rundrücken machen
- Anschließend entspannen

**Ziel:**

- Dehnung der oberen Rückenmuskulatur

**Dauer/Wiederholungen:**

- 5 Sek. in der Dehnung verharren
- 2 Wiederholungen

**Hinweis:**

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung,
- Während der Dehnung keinen Schmerz herausfordern

**Bild:**

## **Dehnung Hals-und Schultermuskulatur**

### **Beschreibung:**

- Aufrechte Sitzposition einnehmen
- Blackjack® in eine Hand nehmen und seitlich hängen lassen
- Kopf auf entgegengesetzte Seite bringen bis leichtes Ziehen zu spüren ist
- Die „Backjack® - Schulter“ nach unten schieben
- Zur Verstärkung die andere Hand auf den Kopf legen und einen leichten Druck erzeugen, dabei mit dem Kopf leicht gegen drücken

### **Ziel:**

- Dehnung der Hals- und Schultermuskulatur

### **Dauer/Wiederholungen:**

- 5 Sekunden ohne Verstärkung der Hand
- 5 Sekunden mit Verstärkung der Hand
- nur ein Durchgang pro Seite

### **Hinweis:**

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung,
- Während der Dehnung keinen Schmerz herausfordern

### **Bild:**



## Seminar

### *Power of Mind - Der Blackjack® power circle*

#### **Power of Mind - Der Blackjack® power circle für Leistungsträger im Vertrieb**

In einer überkommunizierten Gesellschaft mit all Ihren Überreizungsmechanismen sind Rückenleiden mittlerweile zur gesundheitlichen Herausforderung Nr. 1 im Vertriebs - Business geworden.

Was macht heute eine ganzheitlich fundierte Gesundheit im Vertriebs - Business aus? Mit Sicherheit ein bewusster Umgang mit sich selbst, auch in Bezugnahme auf die eigene Gesundheit.

Der Blackjack® power circle verbindet sofort umsetzbare Methoden der Körpererfahrung und Entspannung mit gezielten einfach umsetzbaren Übungen für Ihre Rückenfitness bei der täglichen Vertriebsarbeit.

#### **Ihr Nutzen**

Sie finden Zugang zu verborgenem Energiepotenzial und lernen ganzheitlich, Ihre Ressourcen schonend, zu nutzen. Ihre neue Businessfitness macht Sie fit für die Anforderungen der Gegenwart und Zukunft. Ihr ausbalancierter Kräfteinsatz wappnet Sie gegen Leistungstiefs. Burn-out und Stresskrankheiten müssen Sie nicht treffen.

**Zielgruppe:** Leistungsträger im Vertrieb

#### **Inhalte**

##### **Body & Mind-Experience Techniken (Basistools)**

- Der Blackjack® power circle
- Mind – Tools (Umsetzbares Zustandsmanagement)
- Kurzmeditation (An jedem Ort einsetzbar)
- Mindfulness ( Achtsamkeit )

#### **Methode**

Trainer-Input, moderierter und erlebbarer Gruppenprozess, Fallbeispiele, Körpererfahrung, Mental-Training, Blackjack® power circle.

Lockere Business – oder Freizeitkleidung ist ausreichend; die Übungen sind für jeden normal gesunden Teilnehmer erlernbar und überstrapazieren Ihren Organismus nicht.

**Daten:** Dauer: Individuell

**Seminarformat:** Inhouse  
*Das Konzept ist auch als zertifizierte Trainerausbildung zu buchen!*

**Coaches/ Trainer:** Bernd Scherer,  
Kunibert Back (Esdo Bundestrainer),  
Valerie Scherer

**Seminarzeiten und finanzielle Investition:** Nach Vereinbarung

#### **Kontakt**

BERND SCHERER TRAINING®; Fon: + 32-59-70 44 50; E-Mail: BSchererTraining@aol.com

## Seminar

### **Power of Mind – Persönliches Change Management für Topmanager und Leistungsträger**

Power of Mind BusinessLife Coaching - für Menschen, welche es sich wert sind, Ihre persönlichen Mehrwerte zu zulassen - und authentisch zu leben.

#### **Ihr Nutzen**

Sie finden Zugang zu verborgenem Energiepotenzial und lernen ganzheitlich, Ihre Ressourcen schonend, aber extensiv zu nutzen. Ihre mentale Offenheit macht Sie aufmerksam für die Anforderungen der Gegenwart und Zukunft. Sie lernen, situationsgerecht zu agieren: entspannt, energievoll oder hochkonzentriert. Ihr ausbalancierter Kräfteinsatz wappnet Sie gegen Leistungstiefs, Burn-out und Stresskrankheiten müssen Sie nicht treffen. Gewinnen Sie durch persönliche Alleinstellungsmerkmale, Authentizität, Empathie und Persönlichkeit.

#### **Inhalte**

##### **Maßnahmenplanung**

- Zieldefinition
- Erstellung von Überzeugungs- und Leitsätzen zur Unterstützung
- Ablauforganisation, Zielsicherung

##### **PROAKTIVE SELBSTFÜHRUNG**

- Festlegung der wichtigsten Ziele
- Motivation
- Ursachenanalyse für abweichendes persönliches Verhalten
- Persönliches Konfliktmanagement
- Wirkungsvolle Einzel- und Partnerführung
- Durchsetzungsstärke und positive Aggression im Alltag
- Diverse Kommunikationsmodelle

##### **Futuring Mindness**

- Persönliche Alleinstellungsmerkmale entwickeln
- Zukunftsbewusstsein etablieren
- Lebenschancen wahrnehmen
- Multisensorik leben

##### **Energizing /WOHLBEFINDEN**

- Ganzheitliche Ernährung (Food´n´Mind)
- Sensitives Blind Walking (Mindfulness)
- Wahrnehmung energetischer Zustände
- Persönliche Meditations -Strategien
- Ganzheitliche Körperwahrnehmung

**Body & Mind-Experience Techniken**

- BusinessLife Chi Gong (Basis u.a. sind die 8 Schätze der Shaolin-Mönche)
- Power of Concentration- Meditation
- Body & Mind-Synergien
- Self Defense – Techniken for Managers

**Zustandsmanagement**

- Mehr Kontrolle über Ihre inneren Zustände
- Verbesserung der kreativen Denkstrategien

**Methode**

Coach -Input, praktische Übungen, Übungen nach der Methode des Futuring THINKING  
Arbeit an konkreten Arbeitsbeispielen, Praxisfälle sind sehr erwünscht

**Coachingdaten****Dauer**

Individuell, nach Vereinbarung

**Format**

Inhouse

Auch als individuelle Einzelbegleitung geeignet !

**Coaches / Trainer**

Bernd Scherer  
Velerie Scherer

**Coachingzeiten**

Individuell, nach Vereinbarung

**Ihre finanzielle Investition**

Nach Vereinbarung

**Kontakt:**

BERND SCHERER TRAINING®  
Muscarstraat 31; B - 8400 Oostende (Cultuurstad)  
Fon + 32-59-70 44 50  
Mobil + 32-485-45 48 39  
Fax + 32-59-70 33 50  
Email: Email: b.scherer@telenet.be

**Ihre Ansprechpartner**

**Internetseite:** [www.meavital.com](http://www.meavital.com)

**E-Mail:** [info@meavital.com](mailto:info@meavital.com)

**Felix Scherer:** Telefon: +49 6876 706 20

Fax: +49 6876 706 19

Ihr Ansprechpartner für: Technische Entwicklung und Produktion

**Benedikt Jakobs:** Telefon: +49 6876 706 21

Ihr Ansprechpartner für: Koordination interne Dienste, Auftragsabwicklung, Logistik und Reklamationsmanagement

**Dr. Bernd Scherer:** Telefon: +32 59 704450

Fax: +32 59 703 350

Mobil: +32 485454839

Ihr Ansprechpartner für: Sales-Consulting, Marketing-Consulting, Change Management-Consulting & Health-Consulting (Holistic Prevention)

**Valerie Scherer:** Mobil: +49 178 5589209

Ihre Ansprechpartnerin für: Trainingsfragen, Erstellung individueller Backjack Programme, Rückencoaching und Gesundheitsmanagement

## *Impressum*

meavital AG  
Trierer Straße 44  
66709 Weiskirchen  
Germany

info@meavital.com  
<http://www.meavital.com>

Telefon +49 6876 415971  
Telefax +49 6876 700740

Amtsgericht Saarbrücken HRB 18309  
USt-ID DE253236138

### Geschäftsführender Vorstand:

Felix Antonius Scherer

### Aufsichtsrat:

Prof. Dr. jur. Michael Nagel (Vorsitz)

Cäcilia Scherer

Valerie Scherer